

**Л. В. Оконечникова**

*кандидат психол. наук, доцент кафедры общей и социальной  
психологии Уральский федеральный университет  
Екатеринбург, Россия  
dokonechnikov@mail.ru*

**А. М. Белобородов**

*магистрант Департамента психологии  
Уральский федеральный университет  
Екатеринбург, Россия  
beloborodov09@mail.ru*

### **СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ КАК МЕТОД ФОРМИРОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА СТУДЕНТОВ-ПСИХОЛОГОВ**

В статье представлены результаты эмпирического исследования эмоционального интеллекта на выборке студентов-психологов 1-го курса обучения, описаны особенности социально-психологического тренинга как метода формирования эмоционального интеллекта.

**Ключевые слова:** эмоциональный интеллект; эмоции; эмоциональные состояния; социально-психологический тренинг.

**L. V. Okonechnikova**

*Candidate of Psychological sciences  
Ural Federal University  
Yekaterinburg, Russia*

**A. M. Beloborodov**

*Master Department of Psychology  
Ural Federal University  
Yekaterinburg, Russia*

### **SOCIAL-PSYCHOLOGICAL TRAINING AS A METHOD FOR THE FORMATION OF EMOTIONAL INTELLIGENCE OF STUDENTS-PSYCHOLOGY**

This paper presents the results of an empirical study of emotional intelligence in a sample of psychology students 1 course, described the features

of the socio-psychological training as a method of formation of emotional intelligence.

**Keywords:** emotional intelligence, emotions, emotional state, social and psychological training.

На стыке XX и XXI в. ученые всерьез задумались о влиянии эмоций и эмоционального интеллекта на успешность человека в обществе. Повышенное внимание исследователей к эмоциональной сфере человека было обусловлено критикой концепции общего интеллекта, которая занимала лидирующие позиции в предсказании успешности человека, но не смогла оправдать связанных с ней ожиданий [3]. Непосредственно термин «эмоциональный интеллект» был введен в 1990 г. П. Сэловеем и Дж. Мэйером [2]. Эмоциональный интеллект, по П. Сэловею и Дж. Мэйеру, это «способность отслеживать собственные и чужие чувства и эмоции, различать их и использовать эту информацию для направления мышления и действий» [2, с. 30]. Это была первая научная теория эмоционального интеллекта. Данная модель представляет эмоциональный интеллект как когнитивные способности. Вслед за этой теорией стали разрабатываться и другие: эмоциональный интеллект как когнитивная способность (П. Сэловей, Дж. Мэйер); эмоциональный интеллект как личностная черта (Р. Бар-Он); эмоциональный интеллект как когнитивная способность и как личностная черта одновременно (Д. В. Люсин).

Несмотря на разногласия авторов по поводу природы эмоционального интеллекта, все они признают его высокую значимость в предсказании успешности человека в социуме [2, 3, 4].

Д. Гоулман говорит о двух конструктах, развитие которых обуславливает успешность человека в обществе – это эмоциональный и рациональный интеллект. Если человек в равновысокой степени сможет развить их, то успешность ему обеспечена. Рациональным интеллектом занимается система образования. А как же происходит развитие эмоционального интеллекта?

Анализ ряда работ – Д. Гоулман [2], С. Шабанов и А. Алешина [5], Н. В. Бибарсова [1], А. П. Панфилова, С. С. Михальченко [4], Д. В. Люсина и Д. В. Ушакова [3] – позволил нам сформулировать предположение о том, что эффективным методом формирования

эмоционального интеллекта является социально-психологический тренинг.

Объектом исследования выступил эмоциональный интеллект, а предметом исследования – условия формирования эмоционального интеллекта.

В исследовании принимали участие 77 испытуемых (15 юношей и 62 девушки) в возрасте от 17 до 19 лет, студенты-психологи 1-го курса очной формы обучения.

На первом этапе исследования, проведя анализ работ ведущих специалистов в этой области (Д. В. Люсин, Д. В. Ушаков, Д. Гоулман, С. Шабанов, А. Алешина), мы выделили следующие компетенции эмоционального интеллекта: определение наличия эмоционального переживания у себя и у другого человека; идентификация своих эмоций и эмоций других людей; понимание причин, которые вызвали эмоцию; понимание следствий, к которым ведет та или иная эмоция; способность контролировать интенсивность своих эмоций и эмоций других людей; способность контролировать внешнее выражение эмоций; способность произвольно вызвать ту или иную эмоцию у себя и у других людей; фасилитация мышления вследствие подбора более подходящей для ситуации эмоции.

Далее нами был проведен анализ имеющихся методик. В результате выбраны две методики, наиболее полно измеряющие, на наш взгляд, выделенные нами компетенции: опросник «Эмоциональный интеллект» Д. В. Люсина; тест «Социальный интеллект» Дж. Гилфорда и М. Салливена.

На основе этих компетенций мы подобрали упражнения и задания для тренинга (табл. 1).

Таблица 1

**Методики и упражнения для диагностики и формирования компетенций эмоционального интеллекта**

Компетенции	Методики	Упражнения и задания
Определение наличия эмоционального переживания у себя	ЭмИн (Шкала ВП)	1. «Замороженные» 2. «Осознание» 3. Определение «Эмоции»

Продолжение таб. 1

Компетенции	Методики	Упражнения и задания
Определение наличия эмоционального переживания у другого человека	ЭмИн (Шкала МП) Социнтеллект (субтест 1) Социнтеллект (субтест 2) Социнтеллект (субтест 3)	1. «Внешние проявления эмоций» 2. Игра «Эмоции» 3. «Установки относительно эмоций»
Идентификация своих эмоций, т. е. установление какую именно эмоцию испытывает сам человек	ЭмИн (Шкала ВП)	1. «Внешние проявления эмоций», 2. «Эмоции и поведение», 3. «Мои техники осознания своих эмоций»
Идентификация эмоций других людей, т. е. установление какую именно эмоцию испытывает человек	ЭмИн (Шкала МП) Социнтеллект (субтест 1) Социнтеллект (субтест 2) Социнтеллект (субтест 3) Социнтеллект (субтест 4)	1. Игра «Эмоции» 2. Основные способы понимания эмоций других людей 3. Чувства
Понимание причин, которые вызвали эмоцию	ЭмИн (Шкала ВП) Социнтеллект (субтест 1) Социнтеллект (субтест 4)	1. «Эмоции и поведение» 2. Игра «Эмоции» 3. «Намерение – Действие – Результат»
Понимание следствий, к которым ведет та или иная эмоция	Соц. интеллект (субтест 1) Соц. интеллект (субтест 4)	1. «Намерение – Действие – Результат» 2. «О чем сигнализирует нам негативная эмоция?» 3. «Вербализация чувств»

Продолжение таб. 1

Компетенции	Методики	Упражнения и задания
Способность контролировать интенсивность своих эмоций	ЭмИн (Шкала ВУ)	1. Управление эмоциями с помощью дыхания 2. Физическая активность 3. Управление импульсивными эмоциями и др.
Способность контролировать интенсивность эмоций других людей	ЭмИн (Шкала МУ)	1. Помощь другому осознать свое эмоциональное состояние 2. Заражение эмоциями 3. «Дежурство по драйву»
Способность контролировать внешнее выражение эмоций	ЭмИн (Шкала ВЭ)	1. «Замороженные» 2. «Бип» 3. «Испорченный телевизор»
Способность произвольно вызывать у себя ту или иную эмоцию	ЭмИн (Шкала ВУ)	1. «Чувства» 2. «Ресурсное состояние» 3. «Позитивный подход»
Способность произвольно вызывать ту или иную эмоцию у других людей	ЭмИн (Шкала МУ)	1. Алгоритм управления эмоциями других 2. Конструктивная обратная связь 3. Похвала
Фасилитация мышления вследствие подбора более подходящей для ситуации эмоции	Социнтеллект (субтест 1)	1. «Ресурсное состояние» 2. «Позитивный подход» 3. «Питерская мафия»

На втором этапе исследования был проведен социально-психологический тренинг с группой психологов (35 человек) общей

продолжительностью 28 академических часов. Всего было 7 занятий по 4 академических часа.

В разработке и проведении тренинга мы придерживались определенных общепринятых принципов работы.

Подбор упражнений осуществлялся от более простых к более сложным для создания ситуации успеха участникам тренинга.

Чередование упражнений и заданий было использовано таким образом, чтобы во время тренинга происходила постоянная смена деятельности (участники тренинга рисовали, играли, дискутировали). В разных сменах деятельности осуществлялась отработка компетенций эмоционального интеллекта.

В тренинге предполагалась смена форм работы: индивидуальная, в парах, в подгруппах, в общей группе, что обогащало эмоциональную сферу участников.

Начинался и заканчивался каждый день с шеринга, на котором участники проговаривали самые запомнившиеся моменты прошедшего дня, таким образом, закрепляя полученные навыки в области эмоционального интеллекта.

Для более качественной проработки материала в программу тренинга были включены кейсы, в которых участники «прорабатывали случаи из жизни». Это позволяло применять получаемые знания в ситуациях, приближенных к реальной жизни.

Для обеспечения переноса навыков из искусственно созданной среды (тренинга) в повседневную жизнь участникам давались домашние задания по пройденным темам. Например, каждые два часа в течение двух дней отмечать эмоции и эмоциональные состояния, в которых находится участник тренинга и окружающие его люди.

Третий этап включал в себя повторную диагностику по выбранным нами методикам после проведения тренинга. Результаты представлены в табл. 2.

Как видно из данных таблицы, нами были получены достоверные различия по всем субтестам, кроме субтеста № 2 теста Дж. Гилфорда и М. Салливена, хотя по нему отчетливо наблюдается позитивная динамика после проведения тренинга.

В заключение сделаем несколько содержательных выводов:

1. У участников тренинга повысилась ( $T_{\text{эмп}} = 75,5$ ,  $T_{\text{крит}} = 162$   $p \leq 0,01$ ) способность понимать эмоциональное состояние чело-

Таблица 2

Данные до и после тренинга по методикам «ЭМиН»  
Д. В. Люсина и «Социальный интеллект» Дж. Гилфорда  
и М. Салливена

Методики	ЭМиН				Социальный интеллект				
	МЭИ	ВЭИ	ПЭ	УЭ	Субтест № 1	Субтест № 2	Субтест № 3	Субтест № 4	Общий
До	46,3	46,1	46,1	46,4	8,5	7,6	8,5	5,3	30
После	50,1	50,5	49,9	49,8	10,1	8,2	9,5	6,5	34,3
Достоверность	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	нет	0,1	0,1	0,1

века на основе внешних проявлений эмоций, таких как жесты, мимика, звучание и тон голоса и др. Испытуемые стали более внимательны и чутки к внутренним состояниям других людей («Я буквально вжилась в историю одного из рассказчика, я почувствовала ее, и он передал мне свои эмоции, которые я тоже испытала...»).

2. Испытуемые стали глубже осознавать свои собственные эмоции и управлять ими ( $T_{\text{эмп}} = 80,5$ ,  $T_{\text{крит}} = 151$  при  $p \leq 0,01$ ). Одна из участниц тренинга отмечает: «Пожалуй, в данном упражнении я поняла, что могу воспроизводить свои эмоции, интерпретировать их и управлять ими».

3. У студентов достоверно значимо повысились способности понимать причины, вызывающие эмоции, а также следствия, к которым ведут эмоции ( $T_{\text{эмп}} = 48,5$ ,  $T_{\text{крит}} = 110$  при  $p \leq 0,01$ ). Из высказываний участников: «Мне хорошо удалось представить “образ” ощущения, описать некоторые его свойства, поскольку я уже это пробовала делать. Но самое интересное – это выход в реальность с сохранением этого состояния, оно действительно придает силы... Эмоциональный интеллект, на наш взгляд, предполагает какую-то устойчивость, эмоциональную стабильность как основу действий, поэтому важно находить и сохранять тот ресурс, который поможет эту стабильность обеспечить».

Таким образом, можно сделать вывод о том, что гипотеза нашего исследования подтвердилась: социально-психологический

тренинг действительно является эффективным методом развития эмоционального интеллекта.

#### Список литературы

1. Бибарсова Н. В. Оптимизация семейного самоопределения посредством развития эмоционального интеллекта юношей и девушек // Вестн. ЧГПУ. 2014. №7.
2. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ / пер. с англ. А. П. Исаевой. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013. 560 с.
3. Люсин Д. В. Современные представления об эмоциональном интеллекте // Социальный интеллект: Теория, измерение, исследования / под ред. Д. В. Люсина, Д. В. Ушакова. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2004. 176 с. (Труды Института психологии РАН.)
4. Панфилова А. П., Михальченко С. С. Развитие эмоционального интеллекта как составляющей социальной компетентности менеджеров // Человек и общество. 2013. № 4 (37).
5. Шабанов С., Алешина А. Эмоциональный интеллект. Российская практика. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2014. 429 с.